

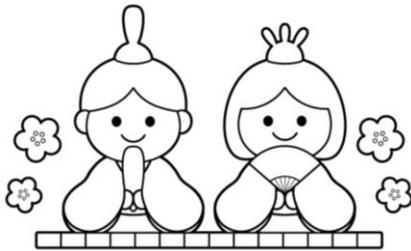
令和6年3月号

みづき便り

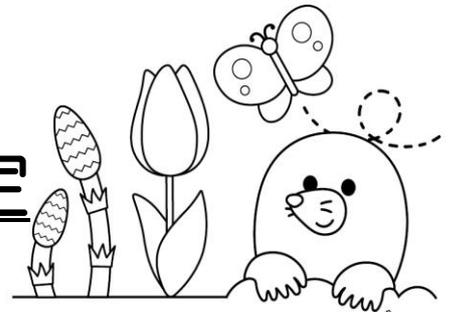
麻績村社会福祉協議会
デイサービスみづき
☎ 67-3099



2月は、鬼退治ゲームで豆を投げ、ポッチャで玉を投げ、投げて投げて投げまくった2月となりました。また、週の半ばには今シーズン最強寒波が到来し凍えるような寒さが続きました。しかし、福寿草の便りも聞こえはじめ、春はもうすぐそこまで来ています。3月も楽しく過ごしましょう。



3月の行事予定



3月10日の週 散髪サービス（3月4日火曜までの申し込みをお願いします）

3月21日(金)・22日(土) お誕生日会（おめでとうございます♡）

3月19日の週 JA農協お買い物
ツアー（ご希望の方は職員まで）

3月9日は脈の日

3月9日は『みゃ(3)く(9)』の語呂合わせにちなみ脳梗塞の予防法として脈のチェックを呼びかける事を目的に制定されました。不整脈とは脈の速度が変動したり不規則に打ったりする状態のことをいいます。不整脈の主な原因として心臓病のほか、ストレス・睡眠不足疲労や加齢などが挙げられます。放っておくと、日常的な動悸や失神、心不全や脳梗塞につながる可能性があります。日頃から脈をチェックして自分の健康状態を知り、規則正しい生活を送って予防することが大切です。

脈の測り方～レッツ！検脈～

1. リラックスする
2. 利き手の人差し指・中指・薬指の3本そろえる
3. 反対の手のひらを上に向け親指側にある動脈に2の指の腹をやさしくあてる
4. 1分間の脈拍の回数を数える



脈が飛んだり乱れたりせず、1分間で60～100回確認できれば

大阪万博のキャラクターはミャクミャクだよ